CROYANCES DE JEUNES CONSOMMATEURS :

« La chicha… aucun risque, c'est bon pour le moral et en plus c'est moins nocif que la cigarette. »

« Il n'y a pas de risque de dépendance, puisqu'il n'y a pas de nicotine. »

« La chicha est quelque chose de naturel : ça contient des extraits de fruits, la fumée est filtrée, donc on n'inhale que des vapeurs d'eau. »

« Il n'y a pas de tabac dans la chicha. »

UN DÉFICIT D'INFORMATION

Beaucoup de consommateurs manquent d'information et ne connaissent pas les effets de la chicha sur la santé.

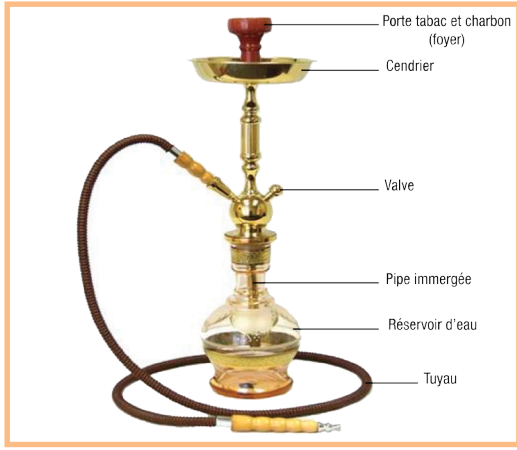
Par ailleurs, il est important de relever que l'existence des bars à chicha est une infraction à la loi du 22 décembre 2009 sur l'interdiction de fumer dans les lieux fermés accessibles au public.[1]

UN PRODUIT QUI FASCINE LES PLUS JEUNES

La chicha est à la mode, notamment chez les plus jeunes. En Belgique, 54% des 17-18 ans ont déjà fumé la chicha, 50% des cigarettes, 30% du cannabis, 27% du tabac à rouler et 22% ont déjà fumé des cigares.[2]

LA CHICHA : SOURCE DE PRÉOCCUPATION

L'Organisation Mondiale de la Santé considère que la chicha « constitue un risque sanitaire sérieux » et qu'elle « peut constituer une porte d'entrée dans le tabagisme pour un certain nombre de personnes, particulièrement des jeunes, qui sans cela n'auraient jamais commencé à fumer ».[3]



LA CHICHA, C'EST QUOI ?

La chicha est une pipe à eau permettant de fumer du tabac chauffé au charbon de bois.

Le fumeur aspire dans le tuyau. Une dépression fait descendre la fumée le long de la pipe immergée jusqu'au réservoir d'eau. La fumée remonte à la surface de l'eau puis dans le tuyau.

LE TABAC OU « TABAMEL »

Le tabamel est une pâte humide composée d'environ 30% de tabac et 70% de mélasse.

Cette mélasse est un résidu sucré mélangé à des essences, éventuellement à du miel et à de la pulpe de différents fruits. Elle permet de rendre la fumée plus douce et plus attractive au goût. Il existe d'autres substituts au tabacmel tels que les pierres aromatisées qui, au contact du charbon, produisent de la vapeur qui peut être toxique.

LE CHARBON

Le charbon sert à la combustion du tabamel. Il s'agit soit de charbons naturels difficilement allumables, soit de charbons à allumage rapide. Ces derniers sont recouverts d'une couche externe facilitant la combustion. **Mais ils produisent des quantités plus importantes de substances toxiques par rapport aux charbons naturels.**

COMPOSANTS DE LA FUMÉE DE CHICHA

Le goudron est une matière noirâtre, et huileuse produite par la combustion du tabac. La production de goudrons lors d'une séance de chicha est très élevée parce que les fumeurs introduisent beaucoup plus de tabac que dans une cigarette. De plus, le charbon produit également des goudrons.

Un peu plus de la moitié des goudrons ne sont pas retenus dans l'eau et de ce fait sont inhalés par le fumeur.

La nicotine est une molécule organique extraite du tabac. Elle est responsable de la dépendance au tabac.

S'il est vrai qu'une grande partie de la nicotine est retenue dans l'eau, le fait d'inhaler plus de fumée minimise cette rétention.
La cigarette entraîne un pic nicotinique en quelques secondes. Pour ce qui est de la chicha, ce pic est moins intense et moins rapide. Les effets de la nicotine sur le cerveau sont donc beaucoup plus lents avec la chicha.

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz incolore, inodore et très toxique.

De tous les modes de consommation (cigarette, cigare, pipe, y compris le joint), la chicha est celui où le taux de CO est le plus élevé.

La fumée du tabac à chicha contient également d'**autres particules toxiques.** Ce sont principalement des hydrocarbures et des métaux lourds (arsenic, béryllium, nickel, cobalt, chrome, plomb, etc.).

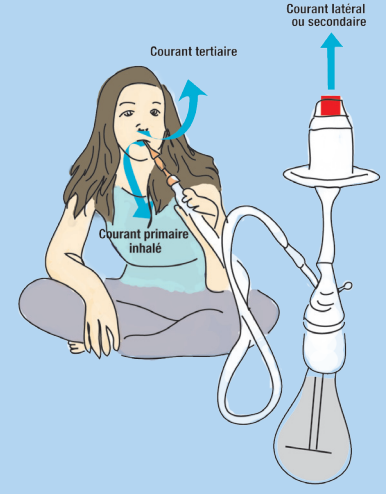
LES EFFETS SUR LA SANTÉ

La fumée de chicha contient des substances dont les méfaits sont connus. Elle est à l'origine de différents types de cancer, des maladies respiratoires et/ou cardiovasculaires. Les consommateurs s'exposent également à des risques infectieux, en cas de **passage du même embout** d'un consommateur à l'autre. Fumer une chicha équivaut à fumer deux paquets de cigarettes.

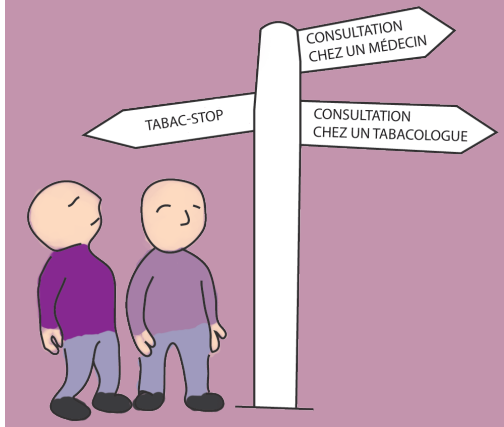
La plupart des goudrons produits par la combustion du tabamel et du charbon traversent l'eau et atteignent les voies respiratoires, en provoquant irritation et toux. Ils contiennent également des substances chimiques cancérigènes.

Le CO en se fixant sur l'hémoglobine, prend la place d'une partie de l'oxygène, ce qui augmente les risques de maladies cardiovasculaires. Lors d'une séance de chicha, la concentration de CO peut également provoquer des maux de tête et des vertiges.

N'oublions pas aussi les dangers du **tabagisme passif** pour les non-fumeurs qui sont exposés à la fumée que la chicha dégage.



LES AIDES



TABAC-STOP

C'est un service gratuit. Les personnes qui appellent peuvent s'entretenir avec un tabacologue, poser des questions, aborder leur situation personnelle, etc. La ligne est accessible du lundi au vendredi de 15h à 19h.

Téléphone : 0800 111 00

www.tabacstop.be

LES CONSULTATIONS CHEZ UN MÉDECIN OU UN TABACOLOGUE

Ces consultations accompagnent les fumeurs dans leur démarche de changement, en prenant en compte leur motivation et les aspects de leurs dépendances physique et psychologique.

Elles s'adressent aux personnes qui ont envie d'arrêter de fumer, de diminuer ou de mieux gérer leur consommation.

Depuis le 1er octobre 2009, les consultations d'aide auprès d'un médecin ou d'un tabacologue bénéficient d'un remboursement.

www.aideauxfumeurs.be
www.tabacologues.be
www.centresdaideauxfumeurs.be

RÉDUCTION DES RISQUES

Ce tableau propose quelques conseils aux consommateurs de chicha qui ne veulent pas arrêter.

	Conseils
Mode d'emploi	Répartir les braises uniformément afin de ne pas carboniser le tabac. Ne pas trop tasser le tabac à chicha à l'intérieur du fourneau. Utiliser uniquement de l'eau dans le réservoir. Inhaler la fumée peu profondément et à une faible fréquence.
Charbon et Tabamel	Employer du charbon de bois naturel, plutôt que les charbons à allumage rapide. Ne pas utiliser du charbon de bois pour barbecue. Utiliser du tabac à chicha dont la composition est mentionnée.
Lieux aérés	Utiliser la chicha dans des lieux bien ventilés.
Entretien	Penser à changer régulièrement le tuyau flexible. Changer l'eau du récipient aussi souvent que possible.
Hygiène Substitution	Utiliser un embout en plastique stérile et jetable pour chacun des fumeurs de chicha. Ne pas encourager les fumeurs de cigarettes à substituer leur pratique par la chicha.
Rechute	La chicha peut être un facteur de rechute pour un ex-fumeur de cigarettes.

D'après Chaouachi K., 2007.

RÉFÉRENCES

[1] Loi du 22 décembre 2009 sur l'interdiction de fumer dans les lieux publics www.fumer-horeca.be

[2] Enquête sur la chicha auprès de jeunes, FARES, 2011

[3] 16ème conférence mondiale sur le tabac et la santé, OMS, mars 2015

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour de plus amples informations sur la chicha, le lecteur pourra se référer à :

- Kamal Chaouachi, *Tout savoir sur le narguilé.* Société, culture, histoire et santé. Editions Maisonneuve & Larose (2007).
- Bertrand Dautzenberg, *Tout ce que vous ne savez pas sur la chicha. Editions Margaux Orange (2007).*
- FARES asbl. La chicha, *Comment en parler avec les jeunes.* Cahier publié avec le soutien du Service public fédéral – Santé publique et de l'INAMI (2010).

Une initiative du FARES asbl

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Service Prévention Tabac
Antenne bruxelloise :
Rue de la Concorde, 56
1050 Bruxelles
02 512 29 36

Antenne namuroise :
Rue Château des Balances, 3bis
5000 Namur
0474 57 17 15

www.fares.be
Rejoignez-nous sur Facebook : Fares asbl

E.R. J.P. Van Vooren, FARES, rue de la Concorde 56, 1050 Bruxelles – juin 2015

LA CHICHA, MIEUX S'INFORMER…

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de la Région wallonne et de la Commission communautaire française

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
Wallonie